

みなさん、こんにちは！

東海樟風高校3年「東海市活性化家」講座  
です。今月号は私たちが紙面を担当さ  
せていただきます。

私たちは、市役所やカゴメ株式会  
社さんと連携して、東海市を盛りあげる  
ために様々な活動を行っています。

# 連携

東海市

カゴメ(株)



東海樟風高校

# 東海市まちづくり応援大使

みなさんは

「東海市まちづくり応援大使」  
をご存じですか？ このキャラクター  
たちは、東海樟風高校の授業で、私た  
ちの先輩がデザインして生まれまし  
た！ イベントなどでぜひ声をかけて  
くださいね！

オニオンマン

ランちゃん

てっちゃん

とまていーぬ



ふきぼー

# 2024 トマト新聞

## 1月号

小中学校版



1



トマトについて紹介します！

2



トマトはナス科です。

3



南米のアンデス山脈  
生まれます。

4



そして、とっても  
おいしいのです！



## とまていーぬの人生

ていーぬは「トマト」をイメージ  
したキャラクター！ イタリアから  
帰国して、応援大使の仲間に加わっ  
たの～！ 日本に帰る時に「頑張っ  
てトマトを広めておいで」と、イタ  
リアのおばあちゃんからもらったT  
シャツを着てるの～！  
トマト嫌いな子どもが減ることが、  
私の夢なの～



クリックでも  
OKなの～

# とまていーぬの 活動をのぞいてみよう！！

X

Instagram



# 1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい？

## 調理すると

### 1日の目標量

350g



すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。



ほうれんそうのおひたし 70g

サラダ 70g



野菜炒め 140g

かぼちやの煮物 70g

## 1月10日のトマトメニュー「洋風トマト肉じゃが」



### 材料 4人分

豚肉……………80g  
にんじん……………40g  
玉ねぎ……………120g  
じゃがいも……………220g  
トマト缶(ダイス)…80g  
はんぺん……………50g  
さやいんげん……………20g

A { トマトケチャップ……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
本みりん……………小さじ1弱  
だし汁……………100cc  
サラダ油……………適量

### 作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、豚肉、はんぺん、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、だし汁、トマト缶を入れて蒸し煮にする。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、はんぺん、さやいんげんとAの調味料を加えて煮る。
- ⑤ 味を調べ、具材に味が染みたら完成。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。

[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

給食の定番献立をトマトを使って洋風アレンジしました。いつもの肉じゃがをさっぱりとした味で楽しめます。

